اختبر نفسك على الموضوع الأول

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب كوبين من الماء على الأقل ليكون يومك صحيًّا. ( )

٢- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضراوات والفاكهة. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًّا. ( )

٤- تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا. ( )

٥- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. ( )

٦- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتِّباع نمط غذائي صحِّي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى (جـ) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية

٢- تناوُل .... مهم لنكون بصحة جيدة.

(أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) القليل من الماء

(جـ) القليل من الخضراوات (د) الكثير من الحلوى

٣- شُرْب .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.

(أ) ٣ (ب) ٤ (جـ) ١ (د) ٨

③ ضع علامة (✔) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحِّيًّا:

١- المشروبات الغازية	( )	٢- الكثير من الحلوى	( )
٣- الماء	( )	٤- الأطعمة المقلية بالزيت	( )
٥- الحبوب الكاملة	( )	٦- الخضراوات	( )

④ اقرأ ثمَّ أجب:

١- وضح أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

....

٢- يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحِّيًّا، وضح اثنين منها.

....

٣- اكتب مثالًا لوجبة غذائية متوازنة.

....

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. (   )

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. (   )

٣- يسبب الكالسيوم ضعفًا للعظام والأسنان. (   )

٤- يُعتبَر الماء عنصرًا غير مهم للجسم. (   )

٥- تناوُل كميات كبيرة من الدهون أمر صحِّي للجسم. (   )

② أكمل العبارات الآتية:

١- يساعد فيتامين A على ....

٢- نجد فيتامين C في الفلفل و................................ .

٣- تحتوي اللحوم الحمراء و................................ على الحديد.

٤- تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

٥- يحتاج الجسم لـ................................ التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- النشويات والسكَّريات من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (جـ) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٢- تُعتبَر اللحوم والأسماك من ....

(أ) البروتينات (ب) الألياف (جـ) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

(أ) البروتينات (ب) الدهون (جـ) الأملاح المعدنية (د) الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلُّص من ....

(أ) السموم (ب) الكربوهيدرات (جـ) البروتينات (د) الدهون

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- فيتامين C	(أ) البيض والألبان
٢- دهون صحية	(ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	(جـ) المكسرات والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الأول والثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتخلص الجسم من السموم عن طريق شُرْب ....

(أ) المياه الغازية (ب) الماء (جـ) العصير (د) اللبن

٢- ليكون يومك صحيًّا، يجب تناول القليل من ....

(أ) الخضراوات (ب) الحلوى (جـ) الفاكهة (د) الماء

٣- يحتوي اللبن على .... الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الألياف (جـ) الحديد (د) الملح

٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكَّر جلوكوز فيزوِّد الجسم بالطاقة.

(أ) البروتينات (ب) الألياف (جـ) الكربوهيدرات (د) الدهون

٢ أكمل العبارات الآتية:

١- الوجبة الغذائية .... تتضمَّن مجموعة متنوعة من الأطعمة.

٢- نجد الدهون الصحِّية في ....

٣- يجب تناول كمِّيات قليلة من الأملاح والدهون و .... ليكون يومك صحِّيًّا.

٤- شُرْبُ الكثير من .... يعمل على طرد السموم من الجسم.

٥- يحتوي السمك على فيتامين ....

٦- نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و........................ .

٣ صحِّح الكلمات التي تحتها خط:

١- الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على <u>الفيتامينات</u>. (........................)

٢- يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات <u>قليلة</u>. (........................)

٣- الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمَّن <u>صنفًا واحدًا</u> من الطعام. (........................)

٤- تشكل <u>البروتينات</u> ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات. (........................)

٥- تناوُل كميات أقل من <u>الخضراوات</u> من الأشياء الصحية للجسم. (........................)

٤ اقرأ ثمَّ أجب:

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضًا. فما هي أهمية الدهون؟

....

٢- بما تنصح صديقك الذي يُضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكَّر للعصائر؟

....

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحّي:

١- الخضراوات ( )
٢- الأسماك ( )
٣- الكثير من الدهون ( )
٤- الحبوب الكاملة ( )
٥- كمّيات كبيرة من السكّر ( )

٢ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الحبوب الكاملة - صحّيًا - الأرز والخضراوات - غير صحّي - الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كمّيات كبيرة من ....
٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و.................... .
٣- يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.
٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ( )
٢- الكُشري لا يُعتبَر من الوجبات الغذائية الصحّية. ( )
٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحّية. ( )
٤- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنيّة بالعناصر الغذائية. ( )

٤ اقرأ ثمّ أجب:

١- يَعدُّ صديقك طبق البليلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكّر، والسمن. انصحه بتغييرٍ مبتكر ليكون الطبق صحّيًا أكثر.

....

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللّحم. هل تُعتبَر هذه الوجبة صحّية؟

....

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الترمس من الوجبات السريعة الصحِّية. (   )

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، مِن الصحِّي تناول الحلوى والمشروبات الغازية. (   )

٣- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة. (   )

٤- تناوُل البليلة مع الكثير من السكَّر والسمن كوجبة سريعة أمر صحِّي. (   )

② أكمل ما يلي:

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس .... ليكون طعامًا صحِّيًّا.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و.................. و.................. .

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و.................. ليكون طعامك صحِّيًّا.

٥- يحتوي الترمس على .... وهي مهمَّة لأجسامنا.

٦- تحتوي الذُّرة المشوية على الألياف و.................. و.................. .

③ صحِّح الكلمات التي تحتها خط:

١- الذُّرة المشوية غنية بالدهون. (..................)

٢- التفكير في الحُجج والبراهين تُضعف موقفك أثناء المناقشة. (..................)

٣- تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بالفرح. (..................)

٤- نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة عالية. (..................)

٥- يُعتبَر الطعام الذي نشتريه من الباعة طعامًا صحِّيًّا. (..................)

④ صنِّف الأطعمة الآتية حسب الجدول التالي:

مشروب حمص الشام - البطاطس المقلية - الدجاج المشوي - اللحوم المُصَنَّعة - الآيس كريم - اللبن

طعام صحِّي	طعام غير صحِّي
....	....
....	....
....	....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الثالث والرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن تناوُل .... بدلًا من المشروبات الغازية.

(أ) العصائر المُصَنَّعة (ب) الماء (جـ) الآيس كريم (د) القهوة

٢- يُعتبَر .... من الوجبات الغذائية الصحية.

(أ) اللحوم المُصَنَّعة (ب) البطاطس المقلية (جـ) السمك المشوي (د) الحلوى

٣- أيٌّ ممَّا يلي من الوجبات السريعة الصحِّية ....

(أ) الذُّرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (جـ) الحلوى (د) البطاطس المقلية

٤- يُعتبَر الطعام صحِّيًّا إذا احتوى على كمِّية كبيرة من ....

(أ) السكَّريات (ب) الدهون (جـ) الفيتامينات (د) النشويات

٥- يُعتبَر الطعام غير صحِّي إذ احتوى على نسبة كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) المعادن

٢ اقرأ الأنظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحِّي) أو (غير صحِّي) بجانب كل عبارة:

١- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والحبوب الكاملة. (............................)

٢- نظام غذائي يحتوي على كمِّيات كبيرة من السكَّريات والدهون فقط. (............................)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والقليل من السكَّر. (............................)

٤- نظام غذائي يحتوي على البروتينات بكمية قليلة. (............................)

٣ فكِّر وأجب:

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كمِّيات الدهون والأملاح والسكَّريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف، في رأيك هل تصبح صحِّية؟

....

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحه بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقًا صحِّيًّا أكثر.

....

٣- لماذا تُعتبَر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحِّية؟

....

٤- تحب دينا البيتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحِّية.

....

مادة المهارات المهنية

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

- يجب علاء أن يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية، لذلك فقد قام اليوم بإعداد الكشري مع السلطة وهي وجبة لذيذة ومتوازنة.

- طبق الكشري:

يتألف من العدس و الحمص و البصل و الطماطم و الارز و المكرونة.

- عندما نتناول وجبة طعام يجب أن تكون وجبة متوازنة.

- يجب أن تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة.

- ينطبق ذلك على الوجبات الثلاثة الرئيسية والخفيفة عندما تشعر بالجوع.

- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء مهم من النظام الغذائي.

- اذا تناولت الدجاج مع المحاشي ستجد الحبوب داخل الخضروات .

- احرص دائما على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة على الأقل.

- احرص على شرب الماء النظيف، ينصح الخبراء بتناول 8 أكواب ماء على الأقل يوميا.

<u>نصائح تذكرها:</u>

1- تناول كميات من الخضروات والفاكهة.

٢- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.

٣- تناول لحوم الخالية من الدهون.

٤- اختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.

٥- لا تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

٦- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.

٧- اشرب الماء النظيف.

٨- مارس الرياضة البدنية يوميا.

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

- ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة ؟

فريدة سباحة ماهرة ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحية متوازنة الى جانب التمرينات، لذا فهي بحاجة إلى الحصول على أنواع العناصر الغذائية ومنها :

1) الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات

نجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز، أما السكر، فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكة و العسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز ، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها.

٢) البروتينات

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات،

اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

٣) الألياف

مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

وتوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.

٤) الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض،

ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

٥) الأملاح المعدنية

ومنها الكالسيوم و الحديد.

نحتاج إلى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان،

ونجده في اللبن والخضروات الخضراء،

يعتبر الحديد عنصراً مهماً للدم،

ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات



٦) الدهون

من مصادر الحصول علي الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات.

و يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والأسماك والأفوكادو والفاصوليا علي دهون صحية.

يمكننا أيضا الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.

٧) الماء

ان كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء،

وهو عنصر مهم جداً، فهو يشكل حوالي ٦٠٪ من وزن اجسامنا .

و من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، و في امتصاص بعض الفيتامينات.

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ومنها :

الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة - الفاكهة – البقوليات - المكسرات - منتجات الألبان - اللحوم الخالية من الدهون - الأسماك - البيض

- الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح - الدهون - السكر .

- يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكشري و القليل من الأطعمة الغنية بالسكر.

- تحاول اسرة ريم أن تختار وجبات صحية للغذاء ، للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فوجبة الغداء المفضلة لديهم هي الملوخية.

بعض الوجبات الصحية

- الكشري : وهو من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل

١) الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونة)

٢) البروتينات (البقوليات)

3) الخضروات (الطماطم والبصل)

- الملوخية : طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

-المحاشي : طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل

الأرز والخضروات واللحم المفروم.

- البليلة: طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.



مادة المهارات المهنية

تدريبات علي الموضوعات الاول و الثاني و الثالث

- اكمل العبارات التالية:

١- تشمل الكربوهيدرات على.......... و ....

٢- تحتاج اجسامنا الى .... الذي يقوم ببناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

٣- الوجبة الغذائية المتوازنة تنطبق على الوجبات .... و الوجبات ....

٤- يجب أن نمارس التمارين الرياضية لمدة .... يومياً.

٥- يجب شرب .... اكواب على الأقل من الماء يوميا

٦- يتوفر عنصر .... في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات

٧- تحتاج الى ....للمحافظة على المناعة و مقاومة الامراض.

٨- .... و .... من الاملاح المعدنية.

٩- من مصادر الحصول على الطاقة والتي تساعد على امتصاص الفيتامينات ....

١٠- يجب تناول اللحوم الخالية من ....

١١- الحبوب الكاملة مثل ....و .... و .... و ....

١٢- تحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات ....

- ضع علامة صح أو خطأ :

١- من الطعام الصحي اللحوم الخالية من الدهون ( )

٢- نحتاج إلى كميات كافية من الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية( )

٣- يشكل الماء حوالي 60٪ من جسم الإنسان ( )

٤- الكالسيوم مهم لصحة الأسنان والعظام ( )

٥- الارز والمكرونة من الحبوب الكاملة ( )

٦- من الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من البروتينات اللحوم والأسماك ( )

٧- يجب أن نتناول السكريات والدهون بكميات كثيرة ( )

٨- تتكون العناصر الغذائية من 10 عناصر ( )

٩- من امثلة الخضروات داكنة اللون البروكلي والسبانخ ( )



مادة المهارات المهنية

-اختر الاجابة الصحيحة:

١- تعد .... مهمة جدا في النظام الغذائي

(الخضروات - الفاكهه - الحبوب الكاملة - جميع ما سبق)

٢- نجد الحبوب الكاملة في اي من الوجبات التالية

(الكشرى - المحاشي والدجاج - جميع ما سبق)

٣ - الوجبة الغذائية المتوازنة يجب......

(بها قليل من السكر - بها الكثير من الزبدة - مقلية بالزيت)

٤- يجب شرب .....كوب ماء يوميا (8 - 18 - 7)

٥ - يجب ممارسة الرياضة ساعه ......

(يومياً - اسبوعياً - شهرياً)

٦ - الكميات المسموح بها في الحلويات للحفاظ على الصحة

(قليلة - كثيرة - غير مسموح نهائياً)

٧ - اللحوم ذات القيمة الغذائية العالية......

(المشتملة على الدهون - الغير مشتملة على الدهون - كلاهما)

٨- من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها.....

(الكربوهيدرات - الالياف - الماء - كل ما سبق)

٩ - من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها .

(البروتينات - الاملاح - الدهون - كل

ماسبق)

١٠- تحتوي اللحوم والأسماك على

(بروتينات - الاملاح المعدنية - الدهون - كل ما سبق)

١١ -كمية المياه في أجسامنا ....%

(60 - 70 - 80)

١٢ - للحفاظ على صحة الاسنان نتناول اطعمه مثل.........

(الالبان - اللحوم - الارز)

١٣- من العناصر المهمة للدم..........

(الفيتامينات - الاملاح المعدنية - البروتينات)

FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

مادة المهارات المهنية

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

حل تدريبات الموضوعات الاول و الثاني و الثالث

- اكمل العبارات التالية:

١- تشمل الكربوهيدرات على النشويات و السكريات

٢- تحتاج اجسامنا الى البروتين الذي يقوم ببناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

٣- الوجبة الغذائية المتوازنة تنطبق على الوجبات الرئيسية و الوجبات الخفيفة

٤- يجب أن نمارس التمارين الرياضية لمدة ساعة يومياً.

٥- يجب شرب ٨ اكواب على الأقل من الماء يوميا

٦- يتوفر عنصر الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات

٧- تحتاج الى الاملاح المعدنية للمحافظة على المناعة و مقاومة الامراض.

٨- الكالسيوم و الحديد من الاملاح المعدنية.

٩- من مصادر الحصول على الطاقة والتي تساعد على امتصاص الفيتامينات الدهون

١٠- يجب تناول اللحوم الخالية من الدهون

١١- الحبوب الكاملة مثل الارز البني و الخبز الاسمر و الحمص و البرغل

١٢- تحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة

- ضع علامة صح أو خطأ :

١- من الطعام الصحي اللحوم الخالية من الدهون (√)

٢- نحتاج إلى كميات كافية من الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية(√)

٣- يشكل الماء حوالي 60٪ من جسم الإنسان (√)

٤- الكالسيوم مهم لصحة الأسنان والعظام (√)

٥- الارز والمكرونة من الحبوب الكاملة (√)

٦- من الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من البروتينات اللحوم والأسماك (×)

٧- يجب أن نتناول السكريات والدهون بكميات كثيرة (×)

٨- تتكون العناصر الغذائية من 10 عناصر (×)

٩- من امثلة الخضروات داكنة اللون البروكلي والسبانخ (√)

-اختر الاجابة الصحيحة:

١- تعد .... مهمة جدا في النظام الغذائي

(الخضروات - الفاكهه - الحبوب الكاملة - جميع ما سبق)

٢- نجد الحبوب الكاملة في اي من الوجبات التالية

(الكشرى - المحاشي والدجاج - جميع ما سبق)

٣ - الوجبة الغذائية المتوازنة يجب.......

(بها قليل من السكر - بها الكثير من الزبدة - مقلية بالزيت)

٤- يجب شرب .....كوب ماء يوميا

(8 - 18 - 7)

٥ - يجب ممارسة الرياضة ساعه ......

(يومياً - اسبوعياً - شهرياً)

٦ - الكميات المسموح بها في الحلويات للحفاظ على الصحة

(قليلة - كثيرة - غير مسموح نهائياً)

٧ - اللحوم ذات القيمة الغذائية العالية......

(المشتملة على الدهون - الغير مشتملة على الدهون - كلاهما)

٨- من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها.....

(الكربوهيدرات - الالياف - الماء - كل ما سبق)

٩ - من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها .

(البروتينات - الاملاح - الدهون - كل ماسبق)

١٠- تحتوي اللحوم والأسماك على

(بروتينات - الاملاح المعدنية - الدهون - كل ما سبق)

١١ -كمية المياه في أجسامنا ....% (60 - 70 - 80)

١٢ - للحفاظ على صحة الاسنان نتناول اطعمه مثل.........

(الالبان - اللحوم - الارز)

١٣- من العناصر المهمة للدم...........

(الفيتامينات - الاملاح المعدنية - البروتينات)



مادة المهارات المهنية

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

المشكلة مع الوجبات السريعة:

- يتناول يوسف الوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، ويشعر بعدم الارتياح.

-أمثلة للوجبات السريعة (الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى)

-أما أخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

- الوجبات السريعة مغرية،

- يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ، ولكنها ليست صحية.

- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.

- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهي مضرة عند تناول كمية كبيرة

- تحتوي على كميات كبيرة من الملح، تحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله.

- لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو الألياف.

- تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

والكثير من السكر مضر لنا.

يمكن ان نجعل الوجبات الخفيفة غير الصحية وجبات صحية عن طريق:

١) تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس الملقية.

٢) شرب عصير الفاكهة أو الماء بدلا من المشروبات الغازية، فالعصر الطبيعي يحتوى على قليل من السكر.

٣) تناول اطباق مثل البليلة أو حمص الشام .







الدرس الاول : وجبه غذائيه متوازنه

ما انواع الطعام التى تساعدنا على البقاء فى صحه جيده ؟ (الوجبه الغذائيه المتوازنه)

- تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وبكميات معينه
- هناك خمس مجموعات لاصناف الطعام (مجموعات غذائيه) مهمه في بناء الجسم تزودنا بالسعرات الحراريه اللازمه لامدادنا بالطاقه

الخمس مجموعات ⟵ (الخضروات - الفواكه - الحبوب - اللحوم - الالبان)



الخضروات

تحتوي على الفيتامينات والمعادن والالياف الغذائيه المفيده والمهمه للجسم
و تتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن و تساعدنا على الشعور بالشبع
أمثله للخضروات ⟵ الطماطم - السبانخ - البازلاء - البطاطا - البصل



الفواكه

تحتوي على الفيتامينات والمعادن المفيده للجسم وتتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن
امثله للفواكه ⟵ الفراوله - البرتقال الرمان الاناناس التفاح التوت الاسود



الحبوب

تحتوي على النشويات والبروتينات الثانويه المفيده والمهمه للجسم
و تساعد على ضبط الوزن و الوقايه من امراض القلب و تسهل من حركه الامعاء الغليظه
امثله للحبوب ⟵ الخبز الاسمر البرغل الارز البنى الحمص

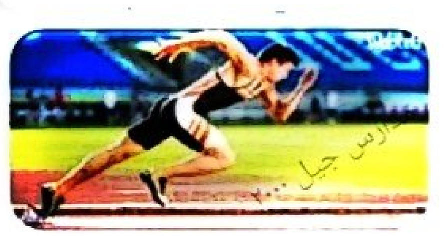


اللحوم

تحتوي على البروتين المفيد والمهم للجسم و تمد اجسامنا بالطاقه
امثله لاللحوم ⟵ اللحوم الحيوانيه الدجاج السمك
الافضل وصحيا تكون اللحوم خاليه من الدهون لانها قد تعود عليك باضرار صحيه

الالبان

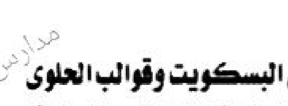
مصدر اساسى للكالسيوم المهم لصحه العظام والاسنان و ينصح باخذ مشتقات الالبان قليله الدسم
من امثله الالبان ⟵ الجبن - الحليب - الزبادي

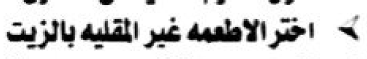


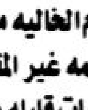
التمارين الرياضيه

من المهم ان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه لانها مفيده لصحتنا وعقلنا

نصائح تذكرها







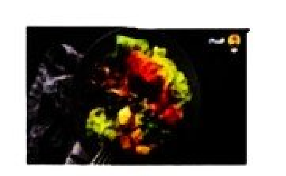




- تناول كميات من الخضروات والفاكهه
- اختر الحبوب الكامله قدر المستطاع
- اشرب الماء النظيف والا يقل عن ٨ اكواب يوميا
- مارس الرياضه البدنيه لساعه واحده يوميا يوميا
- تناول اللحوم الخاليه من الدهون
- اختر الاطعمه غير المقليه بالزيت
- تناول كميات قليله من الحلويات مثل البسكويت وقوالب الحلوى
- لا تضيف الى طعامك الكثير من الزبده او الزيت او السكر او الملح



المهنيه للصف الرابع الابتدائى ٣



أسئلة الدرس الاول : وجبه غذائيه متوازنه

س١ : ضع علامه (√) امام العباره الصحيحه او علامة (X) امام العباره الخطأ

١. ينصح بان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه ( )
٢. يفضل ان يتناول كميات كثير من الحلويات ( )
٣. ينصح ان تتناول كميات قليله من الخضروات والفاكهه ( )
٤. الوجبه الغذائيه المتوازنه هى التى تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وبكميات معينه ( )
٥. تحتاج لكميات كافيه من الماء في الطقس الحار و اثناء التمارين ( )
٦. يجب ان نكثر في طعامنا الكثير من الزبده ( )
٧. من الطعام الصحى اللحوم الخاليه من الدهون ( )
٨. يفضل في اختيارنا الاطعمه المقليه بالزيت ( )
٩. تعد الفاكهه والخضروات جزءا مهما من نظامك الغذائى ( )
١٠ الحبوب الكامله موجوده في الخبز الاسمر والبرغل ( )
١١ يوصى المتخصصون بشرب ٨ اكواب من الماء على الاقل يوميا ( )
١٢ دائما نحرص على نظام متنوع وغير متوازن ( )
١٣ الاعتماد على الاطعمه الغنيه بالدهون والسكريات تؤدي الى مخاطر صحيه عديده ( )

س٣ : اكمل العبارات الاتيه

١. عندما نتناول وجبتنا يجب ان تكون وجبات..........
٢. الوجبه المتوازنه هى الوجبه التى تشمل مجموعه من اصناف..........
٣. الاعتماد على الاطعمه الغنيه بالدهون والسكريات قد تؤدي الى..........
٤. تعد الخضروات والفاكهه جزء مهمه من..........
٥. الحبوب الكامله مثل..........
٦. يجب ان تمارس النشاط البدنى لمده ساعه واحده..........
٧. ينصح عدم اضافه الكثير من طعامك من..........
٨. يجب علينا تناول اللحوم الخاليه من..........
٩. من الافضل ان نختار الاطعمه غير المقليه ب..........
١٠ . ينصح بتناول كميات قليله من..........
١١ من المهم ان تمارس الكثير من..........
١٢ يوصى بشرب .... على الاقل من الماء يوميا

الدرس الثانى : العناصر الغذائيه

ما أنواع الطعام التى تزودك بالطاقه؟

فريده سباحه ماهره ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحيه متوازنه الى جانب التمرينات لذا فهى بحاجه الى الحصول على انواع العناصر الغذائيه

انواع العناصر الغذائيه



١. الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات و نجد النشويات في الحبوب وفي بعض الخضروات مثل البطاطس والارز

اما السكر فيتوفر بشكل طبيعى في بعض الاطعمه مثل الفواكه والعسل

ويقوم جهازنا الهضمى اثناء عمليه الهضم بتحويل الكربوهيدرات الى سكر الجلوكوزوالذي يزودنا بالطاقه التى نحتاج اليها



٢. البروتينات

تحتاج اجسامنا الى البروتينات لتؤدى وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الانسجه وتجديد ما يتلف منها

ومن الاطعمه التى تحتوي على كميات كبيره من البروتينات

اللحوم والاسماك ومنتجات الالبان والبيض والمكسرات والبقوليات



٣. الالياف

مهمه في عمليه الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر

وتوجد في الحبوب الكامله والبقوليات والخضروات والفواكه



٤. الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظه على مناعته ومقاومته للامراض

ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقويه النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك

اما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعه الجسم على محاربه الامراض ونجده في بعض الفواكهه الخضراوات



٥. الاملاح المعدنيه

نحتاج الى الكالسيوم للمحافظه على صحه العظام والاسنان ونجده في اللبن والخضراوات الخضراء

يعتبر الحديد عنصر مهماً للدم ونجده في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض انواع الخضروات



٦. الدهون

من مصادر الحصول على الطاقه و تساعد على امتصاص الفيتامينات

ويحتوي كل من المكسرات والبذوروالزيت والسمك والافوكادو والفاصوليا على دهون صحيه

ويمكننا ايضا الحصول على كميات قليله من الدهون الموجوده فيه



٧. الماء

ان كل ما ناكله ونشربه تقريبا يحتوي على الماء

وهو عنصر مهم جدا في وشكل حوالى ٦٠ في المئه من وزن اجسامنا

ومن فوائد الماء انه يساعد الجسم في التخلص من السموم وفي امتصاص بعض الفيتامينات

المهارات المهنيه للصف الرابع الابتدائى 5

أسئلة الدرس الثانى : العناصر الغذائيه

س١: ضع علامه (√) امام العباره الصحيحه او علامة (X) امام العباره الخطأ

١. تحتوي الحبوب والخضروات مثل الارز والبطاطس على النشويات ( )
٢. يحول الجهاز الهضمي الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وهذا يزودنا بالطاقه ( )
٣. تعتبر اللحوم من الاغذيه الغنيه بالكربوهيدرات ( )
٤. يحتاج الجسم من البروتينات لانها تبني الانسجه وما يتلف منها ( )
٥. الالياف تساعد في عمليه الهضم و ضبط مستويات السكر ( )
٦. فيتامين C يعزز المناعه ويحارب الامراض ( )
٧. فيتامين A موجود في البيض والسمك و يعمل على تقويه النظر ( )
٨. تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات ( )
٩. الكالسيوم و الحديد من انواع الفيتامينات ( )

س٢: اختر الاجابه الصحيحه من بين القوسين

١. اصناف متنوعه من الطعام وبكميات محدوده هي ....
(وجبه غير صحيه _ وجبه متوازنه _ وجبه الدهون)
٢. وجبه تتكون من عدس وبصل و ارز ومكرونه وحمص هي.........
(الكفته _ اللحمه _ الكشري)
٣. الفيتامينات وع٦الكربوهيدرات والماء والاملاح هي...
(عناصر غذائيه _ وجبه غذائيه _ مواد غذائيه)
٤. الحبوب والخضروات والارز والبطاطس تعتبر
(نشويات _ سكريات _خضروات)
٥. اللحوم والاسماك والالبان والبيض وبعض البقوليات ويعتبر
(نشويات _سكريات _ بروتينات)
٦. مهمه لعمليه الهضم و تساعد في ضبط مستويات السكر هي.......
(نشويات _الياف _بروتينات)
٧. يتوفر في البيض والسمك ويقوي النظر
(فيتامين A _ فيتامين B _ فيتامين C)
٨. عنصر مهم في الغذاء يشكل ٦٠% بجسم الانسان
(الماء _المالح _الدهون)
٩. يتوفر في الخضروات ويعزز المناعه
(فيتامين A _ فيتامين B _ فيتامين C)
١٠- العنصر الغذائي الذي يقاوم الامراض و يقوي المناعه
(الاملاح _الفيتامينات _الكربوهيدرات)

الدرس الثالث : نظام غذائى صحى

تعرف ريم انواع العناصر الغذائيه وتعلم انها تساعد جسمها في الاستمرار في النمو

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ومنها الخضروات داكنه اللون الحبوب الكامله الفاكهه البقوليات المكسرات منتجات الالبان اللحوم الخاليه من الدهون الاسماك البيض



- خلى بالك الوجبات السريعه هى وجبات غير صحيه

لانها تحتوي على كميات كبيره من الدهون والزيوت والملح والسكر

يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنه غنيه بالعناصر الغذائيه لمساعدة اجسامهم على النمو لذلك تهتم الدوله بصحة الاطفال في المدارس ونموهم السليم من خلال عدة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الاطفال

- تحاول اسره ريم ان تختار وجبات صحيه للغذاء للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائيه التى يحتاجها الجسم في وجبه الغذاء المفضله لديهم في الملوخيه







الملوخيه طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرقه الدجاج ملىء باوراق الخضروات الخضراء

المحاشى طبق ذو قيمه غذائيه مرتفعه ويتوفر في العناصر الغذائيه مثل الارز والخضراوات واللحم المفروم

البليله طبق لذيذ وصحى مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر







المهارات المهنيه للصف الرابع الابتدائى ٧

أسئلة الدرس الثالث : نظام غذائى صحى

س١: ضع علامه (√) امام العباره الصحيحه او علامة (X) امام العباره الخطأ

١. الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كميه كبيره من الفيتامينات والمعادن ( )

٢. الطعام الغير صحي هو الطعام الذي يحتوي على كميه كبيره من الملح والسكر والدهون ( )

٣. يعد الكشري من الاطعمه الغير صحيه و غير محتوى على العناصر الغذائيه ( )

٤. اهتمت الدوله بصحه الاطفال في المدارس من خلال عده مبادرات ( )

٥. تعد الوجبات السريعه والمشروبات الغازيه من الاطعمه الصحيه ( )

٦. تعد المحاشي من انواع الاطعمه الصحيه الغنيه بالفيتامينات والمعادن ( )

٧. يجب تناول كميات كبيره من الاطعمه الغنيه بالسكر والدهون ( )

٨. من المكونات الرئيسيه للكشري الحبوب الكامله ( )

٩. يحتاج الاطفال بشكل خاص اطعمه تحتوى على كميه كبيره من المعادن والفيتامينات ( )

١٠- يمكننا اضافه القليل من اللحم المفروم لترتفع القيمه الغذائيه للمحاشى ( )

١١- تتكون البليله من القمح والحليب وقليل من السكر ( )

س٢: اكمل العبارات الاتيه

١. الطعام الصحى هو الطعام الذي يحتوي على كميه كبيره من..........و..........

٢. الطعام الغير صحي هو الطعام الذي يحتوي على كميه كبيره من......و......و......

٣. يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنه غنيه ب..........و..........

٤. مكونات البليله..........و..........و..........

٥. مكونات الكشري..........و..........و..........و..........

٦. مكونات المحشي..........و..........و..........

٧. مكونات الملوخيه..........و..........

الدرس الرابع : الطعام غير الصحى

اذا كنت تملك مبلغ من المال لتنفقه في شراء بعض الاطعمه فما الاطعمه التى تفضل شرائها ولماذا ؟

المشكله مع الوجبات السريعه



يتناول يوسف الوجبات السريعه بين الوجبات في بعض الاحيان ويشعر بعدم الارتياح
امثله للوجبات السريعه الدجاج المقلى والبطاطس المقليه والمشروبات الغازيه والحلوى
اما اخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفه مثل الترمس الذي يحتوي على نسبه عاليه من البروتين او الذره المشويه الغنيه بالالياف والفيتامينات والمعادن

فمن منهما اتخذ الخيارات الافضل يوسف ام ريم ؟ وكيف يمكننا اتخاذ الخيارات الافضل بالنسبه الى الطعام ؟

الوجبات السريعه مغريه

يمكن الحصول عليها بسهوله وعادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحيه لاسباب كثيره منها



- نسبه الفيتامينات والاملاح المعدنيه والالياف فيها مخفضه
- تحتوي على كميات كبيره من الدهون وهى مضره عند تناول كميات كبيره
- تحتوي على كميات كبيره من الملح
- لا تحتوي على الحبوب الكامله او الالياف
- تحتوي على كميه كبيره من السكر والكثير من السكر مضر لنا

اعداد وجبه سريعه خفيفه لمواجهه الوجبات السريعه وتكون صحيه اكثر

- البطاطس المشويه بدلا من البطاطس المقليه
- عصير الفاكهه والماء بدلا من المشروبات الغازيه العصير الطبيعى يحتوي على قليل من السكر
- تناول البليله او حمص الشام





المهارات المهنيه للصف الرابع الابتدائى ٩

أسئلة الدرس الرابع : الغذاء الغير صحى

س١ : ضع علامه (√) امام العباره الصحيحه او علامة (X) امام العباره الخطأ

١. عند شراء الاطعمه يفضل شراء الاطعمه الطازجه الخاليه من الدهون والسكريات ( )
٢. تعد الوجبات السريعه من اخطر الوجبات على الصحه ( )
٣. كل الوجبات المقليه بالزيت وجبات صحيه ( )
٤. لابد من الاهتمام بالوجبات الخفيفه مثل الوجبات الاساسيه ( )
٥. نشعر بالارتياح عند تناول الوجبات السريعه المقليه في الزيت ( )
٦. اتخذت ريم الخيار الصحيح في اختيار نواع الطعام الذي تاكله ( )
٧. الوجبات السريعه عادة ما يكون مذاقها لذيذه وصحيه ( )
٨. تعتبر الوجبات السريعه ليست صحيه لخلوها من الاملاح المعدنيه والالياف ( )
٩. البليله وحمص الشام من الوجبات السريعه الصحيه ( )
١٠ ـ الحواوشي من الوجبات السريعه الغير صحيه التي تسبب الامراض ( )

س٢ : اختر الاجابه الصحيحه من بين القوسين

١. الوجبات السريعه
(صحيه _ مغريه ولكنها ليست صحيه _ مغريه وصحيه)

٢. تعد البليله و حمص الشام من الوجبات السريعه
(الصحيه _ الصحيه السريعه _ كلاهما معا)

٣. الوجبات السريعه تحتوي على نسبه كبيره من
(الدهون _ السكر _ كلاهما معا)

٤. نسبه الاملاح والفيتامينات والالياف في الوجبات السريعه
(كبيره _ منخفضه _ متوازنه)

٥. عند تناول البطاطس يفضل
(البطاطس المقليه _ البطاطس المشويه _ كلاهما)

٦. المشروبات الغازيه تعتبر المشروبات الغير صحيه لزياده نسبه
(الدهون _ الالياف _ السكر)

المحور الثالث الدرس الأول
وجبة غذائية متوازنة

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- ليكون يومك صحياً يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الاقل (✓)

٢- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة(✗)

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا (✗)

٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (✗)

٥- تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

٢- ضع علامة (✓)امام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً : -

١- المشروبات الغازية ( ) ٢- الكثير من الحلوى ( )

٣- المياه (✓) ٤- الاطعمة المقلية بالزيت ( )

٥- الحبوب الكاملة (✓) ٦- الخضروات (✓)

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى

ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

٢- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً ....

(أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً

ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

٤- اقرأ ثم أجب :

١- حدد نصيحة اخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

١- ممارسة التمارين الرياضية

٢- شرب الماء النظيف

المحور الثالث الدرس الثاني
العناصر الغذائية

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :

١- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل (✓)

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (✓)

٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا (✗)

٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهما لأجسامنا (✗)

٥- لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية (✗)

٢- اكمل العبارات الأتية :

١- يساعد فيتامين A على.................. (تقوية النظر)

٢- نجد فيتامين C في .... (الخضروات)

٣- نجد الحديد في .... (اللحوم الحمراء والاسماك)

٤- تعتبر......... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)

٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما فى العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	أ) البيض والألبان
٢- الدهون	ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	ج) الزيتون والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	د) القرنبيط والبروكلي

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- النشويات والسكريات من ....

أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٢- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتنامينات

أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية(د) الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلص من ....

أ) السموم ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات د) الدهون

المحور الثالث مراجعة
على الدرس الأول والثاني

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من

أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء

٣- يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ) الكالسيوم ب) السكر (ج) الحديد د) الملح

٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة

أ) البروتينات ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات د) الدهون

٢- اكمل العبارات الآتية : -

١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام (اصناف)

٢- نجد الدهون الصحية في .... (المسكرات)

٣- شرب الكثير من .....يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)

٤- يحتوي السمك على فيتامين...... (A)

٥- نجد الكالسيوم في .... (اللبن والخضروات الخضراء)

٣- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازية امام كل عبارة:

١- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذائية غير متوازية)

٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء (وجبة غذائية متوازية)

٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازية)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة

٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

المحور الثالث الدرس الثالث

نظام غذائي صحي

(١) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحي:

١- الخضروات (✓) ٢- الأسماك (✓)

٣- الكثير من الدهون ( ) ٤- الحبوب الكاملة (✓)

٥- كميات كبيرة امن السكر ( )

٢- أكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

(الحبوب الكاملة – صحي – الأرز والخضروات – غير صحي – الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من....... (الملح)

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للاطفال على الخضروات والفواكه و..(الحبوب الكاملة)

٣- يعتبر الطعام ......إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحي)

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....(الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد (✓)

٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية (X)

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (✓)

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (✓)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- ج) انصحة أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

- ج) نعم تعتبر وجبة صحية

المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(١) اقرأ واكتب كلمة (صحى) او (غير صحى) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

١- مشروبات حمص الشام (صحي)

٢- البطاطس المقلية (غير صحية)

٣- الدجاج المشوية (صحي)

٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

٢- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (✓)

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)

٣- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (✓)

٤- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي (X)

٣- أكمل ما يلي :

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس.... ليكون طعاماً صحياً (المقليلة)

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ...... (والدهون والأملاح)

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات .... (الغازية)

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة ....ليكون طعامك صحياً (وحمص الشام)

٥- يحتوي الترمس على .... وهي مهمة لأجسامنا (البروتينات)

٦- تحتوي الذرة المشوية على........ (الألياف والفيتامينات والمعادن)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكننا شرب ....بدلاً من المشروبات الغازية

أ) العصائر المصنعة ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر

ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر د) الشاي بإضافة الكثير من السكر

٢- من الوجبات الغذائية الصحية ....

أ) اللحوم المصنعة ب) البطاطس المقلية

ج) المكرونة مع إضافة الجبن د) الحلوى

٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...

أ) الذرة المشوية ب) الدجاج المقلي ج) الحلوى د) البطاطس المقلية

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبير من ....

أ) السكريات ب) الدهون ج) الفيتامينات د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحى) أو (غير صحى) بجانب كل عبارة :

١- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحي)

٢- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر (صحي)

٣- فكر واجب :

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

- ج) نعم تصبح صحية

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحياً أكثر

- ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول

٣- لماذا تعتر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟

- ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائيَّة. ( )
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً. ( )
٣. يعتبر الكشري مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة. ( )
٤. يتألف طبق الكشري من القمح والأرز فقط. ( )
٥. يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جدا. ( )
٦. الخضروات فقط هي جزء مهمة من النظام الغذائي. ( )
٧. يجب أن تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. ( )
٨. يجب أن نشرب الماء النظيف فقط. ( )
٩. يفضل عدم ممارس الرياضة البدنية يوميا. ( )
١٠. يجب ان تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت. ( )
١١. عند تناول الدجاج مع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.
أ- الرياضية ب- الغناء ج- الدراسة د- اللهو

٢- يجب أن تتناول كميات .... من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.
أ- أقل ب-اكثر ج- غير محددة

٣- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.
أ- ١٨ ب- ٨ ج- ٣

٤- تناول لحوم .... من الدهون.
أ- المليئة ب- الكثيرة ج- الخالية

٥- .... إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
أ- لا تضف ب– اضف ج– لاشئ مما سبق

٦- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.
أ- غير مهم ب– مستحب ج– مهم

السؤال الثالث : أكمل :

١- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

السؤال الرابع فكر ثم أجب :

١. **كم عدد أكواب الماء التى يجب أن نتناولها يوميا ؟**
٢. **ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية ؟**



أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )
٢. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها ( )
٤. يساعدنا شرب ٨أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. ( )
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ( )
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ( )
٧. السكر يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. ( )
٨. يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز. ( )
٩. سكر الجلوكوز لا يزودنا بالطاقة التي يحتاج جسمك إليها. ( )
١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات. ( )
١١. توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه. ( )
١٢. الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )
١٣. يشكل الماء حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا. ( )
١٤. نحتاج إلى الحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )
١٥. الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتامينات. ( )
١٦. الكالسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية . ( )
١٧. يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصوليا على دهون غير صحية.( )
١٨. من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.
أ- الفيتامينات ب البروتينات ج- الكربوهيدرات د- السموم

٢- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.
أ- الكالسيوم ب الحديد ج- الصوديوم د- السموم

٣- يعتبر الأرز والبطاطس من ....
أ- السكريات ب- النشويات ج- الفيتامينات د- الماء

٤- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.
أ- الكالسيوم ب- الحديد ج – الفسفور د- الماء

٥- .... تشمل النشويات والسكريات،
أ- الكربوهيدرات ب– الفيتامينات ج– الأملاح المعدنية

٦- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.
أ- النشويات ب– السكريات ج– الفيتامينات

٧- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.
أ- الفيتامينات ب– النشويات ج– البروتينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.
أ- الألياف ب- البروتينات ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.
أ- النشويات ب- البروتينات ج- الفيتامينات
١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.
أ- A ب- C ج- B
١١- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.
أ- A ب- C ج- B
١٢- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.
أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد
١٣- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.
أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد
١٤- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.
أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد
١٥- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا .
أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء
١٦- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.
أ- الاملاح ب- الدهون ج- البروتينات
١٧- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان
أ- الدهون ب- الاملاح ج- النشويات
١٨- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....
أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء

ثالثاً: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض..
٢. نجد الدهون الصحية في...........
٣. يحتوي السمك على فيتامين ....
٤. الحديد عنصر مهم لـ ....
٥. اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن ....

رابعاً: أجب عن الاسئلة التالية :

١. ما العناصر الغذائية المشترك المتوفرة فى اللبن والبيض واللحم ؟
٢. ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن ؟
٣. ما أهمية الألياف للجسم ؟
٤. ما أهمية البروتينات ؟
٥. اذكر نوعين من الكربوهيدرات ؟

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. (   )
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة والفاكهة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. (   )
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. (   )
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكشري والقليل من الأطعمة الغنية بالسكر. (   )
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. (   )
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. (   )
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم. (   )
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. (   )
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات   ب- النشويات   ج- السكريات   د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات   ب الدهون   ج – السكريات   د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
أ- الأطفال   ب- الكبار   ج- الاجداد

٤) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
أ- الاطعمة السريعة   ب– الطعام الجاهز   ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
أ- السريعة   ب– الصحية   ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
أ- الكشري   ب– البرجر   ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
أ- البليلة   ب- الملوخية   ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	أ- لمساعدة أجسامهم على النمو
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من	ب- الدهون

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (   )
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (   )
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. (   )
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (   )
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. (   )
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. (   )
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. (   )
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. (   )
٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح. (   )
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. (   )
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. (   )
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....
أ- الدهون   ب- الفيتامينات   ج- الكربوهيدرات   د. المعادن
٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية
أ- الترمس   ب- البطاطس المقلية   ج- الدجاج المقلي   د- الحلوى
٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.
أ- الوجبات السريعة   ب- البقوليات   ج- الوجبات الصحية   د- الخضروات
٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....
أ- الوجبات الصحية   ب- الوجبات السريعة   ج- الوجبات الخفيفة
٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....
أ- الأساسية   ب- السريعة   ج- الخفيفة
٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....
أ- البروتين   ب- الألياف   ج- الفيتامينات
٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....
أ- منخفضة   ب- مرتفعة   ج- عادية
٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....
أ- الفيتامينات   ب- الالياف   ج- الدهون
٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....
أ- السكر   ب- الدهون   ج- الاملاح   د- كل ما سبق

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية - المشوية - السكر - الطبيعي - الصناعي - البليلة)

١) البطاطس .... بدلا من البطاطس ....
٢) عصير .... أو الماء بدلا من المشروبات .... ،
٣) العصير .... يحتوى على قليل من ....
٤) يمكن تناول .... أو ....

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات .... طعاما غير صحي.
٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات	ج- الدهون

السؤال السادس : أجب عن الاسئلة التالية :

١. **لماذا تكون الوجبات السريعة مضرة ؟**
٢. ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقل صحة من الوجبات الأخرى؟

****

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ( )
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. ( )
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. ( )
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. ( )
٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها . ( )
٦. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها. ( )
٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت. ( )
٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها. ( )
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. ( )
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط. ( )
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها. ( )
١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. ( )
١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير
٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....
أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح
٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....
أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني
٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة ....
أ- الصحية ب– الفاسدة ج– المحفوظة
٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد ....
أ- تمرض ب– تشفى ج– لاشئ مما سبق)
٦. تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د– كل ماسبق)

٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على .... والعناصر الغذائية الأخرى.
أ- السكريات ب- اللحم ج- الكلور
٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية ....
أ- دافئة ب- رطبة ج- كلاهما
٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....
أ- دافئة ب- باردة ج- ساخنة جدا
١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.
أ- الثلاجة ب- المطبخ ج- البوتجاز
١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ....
أ- الطفيليات ب- البكتيريا ج- السموم
١٢. للمحافظة على سلامة الطعام اغسل ...... باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا
أ- يديك ب- قدميك ج- عينيك
١٣. امسح المناضد في المطبخ .... قبل إعداد الطعام وبعده
أ- بمعقم ب- بالماء فقط ج- بقماشة نظيفة

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بما تراع مناسباً:
١) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة...............
٢) السبب الرئيسى لفساد الأطعمة البكتريا و ....

السؤال الرابع: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١. الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	أ- البكتريا
٢. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة.	ب. إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة

السؤال الخامس : اجب عن الاسئلة التالية:-
١. **كيف نحافظ على الطعام من التلف ؟**
٢. لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟

****

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا. ( )
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ( )
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا ( )
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. ( )
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. ( )
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. ( )
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء. ( )
١١. الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعه في المتاجر. ( )
١٢. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان. ( )

١٣. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. ( )

١٤. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون سلخنا ليسهل خلطه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ- الغازية   ب- الصناعية   ج- المعلبة   د. الطبيعية

٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ- باردا   ب- دافئا   ج- ساخنا   د- معقما

٣. ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- الشراب الطبيعي   ب- الشراب الصناعي   ج- كلاهما

٤. .... يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

أ- الشراب الطبيعي   ب- الشراب الصناعي   ج- كلاهما

٥. الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب .... صحي أكثر.

أ- الطبيعي   ب- الصناعي   ج- المختلط

٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ....

أ- نظيف   ب- غير نظيف   ج- مكرر

السؤال الثالث: رتب طريقة إعداد الشراب وحفظه

( ) إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.

( ) أصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم الوقت أطول من دون أن تفسد.

( ) تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا.

السؤال الرابع: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات ....

٢. يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣. الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير .... الطبيعي.

السؤال الخامس : اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

أ	ب
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	أ. للقضاء على البكتريا
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	ب. لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا

السؤال السادس : اجب عن الاسئلة الآتية بما تراه مناسباً:

١. لماذا يفضل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي ؟

٢. لماذا يفضل إضافة السكر للماء عند إعداد الشراب وهو ساخن ؟

٣. لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب ؟

٤. لماذا يتم تسخين الشراب جيدا قبل تصنيعه؟

محافظة الاسكندرية　　　　　　　　　　　　　　امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية　　　　**المهارات المهنية**　　　　الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الطعام الجيد يحتوى على الكثير من ....

(أ) الاملاح (ب) الفيتامينات والمعادن (ج) الاطعمة المقلية (د) السكريات والدهون

2. البروتينات تساعد على بناء .... الجسم وتجديد ما يتلف منها .

(أ) عظام (ب) دهون (ج) أنسجة (د) أسنان

3. يعتبر الطعام .... إذا أحتوى على الفيتامينات والمعادن .

(أ) صحى (ب) غير صحى (ج) مضر (د) وجبة سريعة

4. تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون والملح (ج) الكالسيوم (د) المعادن

5. تتوافر فى المحاشى مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

(أ) الاسماك (ب) الدهون (ج) العصائر (د) الأرز والخضروات

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. النشويات والسكريات من ....

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. تعتبر اللحوم والأسماك من ....

(أ) الألياف (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الاملاح المعدنية

3. يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والاسنان .

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الأملاح (د) الألياف

4. يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

(أ) الدهون (ب) الماء (ج) الألياف (د) الكربوهيدرات

5. يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) الكثير من الحلوى (ب) المشروبات الغازية (ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. .... نجدها فى اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. .... نجدها فى الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

(أ) النشويات (ب) الأملاح (ج) الفيتامينات (د) البروتينات

3. طبق............. ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات .

(أ) الاسماك (ب) المحاشى (ج) العسل (د) البليلة

4. من امثلة الوجبات السريعة ....

(أ) البطاطس المقلية (ب) البطاطس المشوية (ج) الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة

5. يتكون طبق .... من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .

(أ) الملوخية (ب) البطاطس (ج) البليلة (د) الكشرى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. يقوم الجهاز الهضمى بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة .

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لأنها تحتوى على الكثير من ....

(أ) الحبوب الكاملة (ب) الخضراوات (ج) الدهون (د) الفيتامينات

3. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من ....

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (ج) النشويات (د) البروتينات

4. قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام ....

(أ) دهنياً وصحياً (ب) دهنياً وغير صحى (ج) بروتينياً وصحى (د) بروتينياً وغير صحى

5. تعد .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

(أ) الدهون (ب) الألياف (ج) الأملاح (د) النشويات

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الطعام الجيد يحتوى على الكثير من الفيتامينات والمعادن

(أ) الاملاح (ب) الفيتامينات والمعادن (ج) الاطعمة المقلية (د) السكريات والدهون

2. البروتينات تساعد على بناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها .

(أ) عظام (ب) دهون (ج) أنسجة (د) أسنان

3. يعتبر الطعام صحى إذا أحتوى على الفيتامينات والمعادن .

(أ) صحى (ب) غير صحى (ج) مضر (د) وجبة سريعة

4. تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والملح

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون والملح (ج) الكالسيوم (د) المعادن

5. تتوافر فى المحاشى مجموعة من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

(أ) الاسماك (ب) الدهون (ج) العصائر (د) الأرز والخضروات

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. النشويات والسكريات من .... الكربوهيدرات

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. تعتبر اللحوم والأسماك من .... البروتينات

(أ) الألياف (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الاملاح المعدنية

3. يساعد .... الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والاسنان .

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الأملاح (د) الألياف

4. يساعد .... الماء الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

(أ) الدهون (ب) الماء (ج) الألياف (د) الكربوهيدرات

5. يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على........... الحبوب الكاملة

(أ) الكثير من الحلوى (ب) المشروبات الغازية (ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية　　　　　　　　　　　　　　امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية　　　　　　**المهارات المهنية**　　　　　　الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

البروتينات

1. .... نجدها فى اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .

(أ) البروتينات　(ب) الألياف　(ج) الدهون　(د) الكربوهيدرات

النشويات

2. .... نجدها فى الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

(أ) النشويات (ب) الأملاح　(ج) الفيتامينات　(د) البروتينات

المحاشى

3. طبق............... ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات .

(أ) الاسماك　(ب) المحاشى　(ج) العسل　(د) البليلة

4. من امثلة الوجبات السريعة .... البطاطس المقلية

(أ) البطاطس المقلية (ب) البطاطس المشوية (ج) الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة

الكشرى

5. يتكون طبق .... من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .

(أ) الملوخية　(ب) البطاطس　(ج) البليلة　(د) الكشرى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية　　　　امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية　　　　**المهارات المهنية**　　　　الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. يقوم الجهاز الهضمى بتحويل .... الكربوهيدرات .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة .

(أ) البروتينات　(ب) الألياف　(ج) الدهون　(د) الكربوهيدرات

2. الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لأنها تحتوى على الكثير من ..... الدهون

(أ) الحبوب الكاملة　(ب) الخضراوات　(ج) الدهون　(د) الفيتامينات

3. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من ..... البروتينات

(أ) الأملاح المعدنية　(ب) السكريات　(ج) النشويات　(د) البروتينات

4. قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام ..... دهنيا وغير صحى

(أ) دهنياً وصحياً　(ب) دهنياً وغير صحى　(ج) بروتينياً وصحى　(د) بروتينياً وغير صحى

5. تعد ..... الدهون ..... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

(أ) الدهون　(ب) الألياف　(ج) الأملاح　(د) النشويات

أسم الطالب / ....

الفصل / ....